



Coma Pescado.

Sea inteligente. Seleccione bien.

Los mariscos son saludables para el corazón y el cerebro. Son bajos en grasas, altos en proteínas y ricos en nutrientes y los aceites omega 3.

Esta guía le ayudará a obtener beneficios de salud mientras le protege de los contaminantes que se encuentran en el pescado.



◀ Busque este símbolo.

¿Pesca usted en el estado de Washington?

Hay una advertencia en el estado por el mercurio.



- No coma el pikeminnow norteño.
- No coma róbalo boca grande y boca chico más de 2 veces al mes.

Averigüe sobre las advertencias de pescado locales en:

www.doh.wa.gov/fish

DOBLE AQUÍ



Para más información visite:

www.doh.wa.gov/fish

o llame gratis: 1-877-485-7316

Cómo se puede reducir sustancias tóxicas:

www.ecy.wa.gov/toxics

Disponible en formatos aptos para personas discapacitadas 1-800-525-0127 (TDD/TTY call 711).

DOH 334-096 June 2013 Spanish

GUÍA SALUDABLE DEL PESCADO

¿Pescando por los mariscos más seguros?



¿Está embarazada o piensa quedar en embarazo, está amamantando, o da de comer a los niños?

Use esta guía para ayudarle a escoger saludablemente para usted y su familia.

DOBLE AQUÍ

**SEGUROS
PARA COMER
2-3 COMIDAS
POR SEMANA**



**SEGUROS
PARA COMER
1 COMIDA
POR SEMANA**



**EVITE
POR EL MERCURIO**



Siga estos consejos para reducir la exposición al mercurio, los BPC, y otras sustancias tóxicas:

Las mujeres EMBARAZADAS o que pueden quedar en embarazo, las que AMAMANTAN a sus hijos, y los NIÑOS NO deben comer:

♥ Anchoas
♥ Lubina/Róbalo Negra
Pámpano
Barbo (*Bagre o Barbudo*)
Almejas
Bacalao (*US Pacífico*)
(*US Atlántico*)
Cangrejo (*Azul, Rey, de la nieve*) (*US, CAN*)
(*rey importado*)
Cangrejo – Imitación
Cangrejo de río
(*importado de cría*)
Platija/Lenguado
♥ Los Arenques
♥ Caballa (*enlatada*)
♥ Ostras
Pollock/Palitos de pescado

♥ Salmón (*fresco, de lata*)
♥ Chinook (*Rey*)
(*de la costa, AK*)
♥ Chum (*Dog, Keta*)
♥ Coho (*Silver*)
♥ de Cría*
♥ Rosado (*Humpy*)
♥ Sockeye (*Rojo*)
♥ Sardinas (*Pacífico*)
(*Atlántico*)
Ostiones
Camarón/Gambas
(*US, CAN*) (*importados*)
Calamar (*Mitre, Indian spp*)
Tilapia
♥ Trucha
Atún (*claro de lata*) (*al curricán/polo*) (*importado de palangre, red de cerco*)

Lubina/Róbalo Chileno
(*Chile*) (*Las Islas Crozet, Príncipe Eduardo y Marion*)
♥ Salmón Chinook
(*Puget Sound*)
Croaker (*blanca, Pacífico*)
Halibut (*US Pacífico*)
(*US Atlántico*)
Langosta (*US, CAN*)
(*Caribeña importada espinosa*)
Mahi mahi
(*importado de palangre*)

Rape
Pez de roca/Pargo rojo
(*pesca de arrastre – trawl-caught*)
♥ Pez sable/Bacalao negro
♥ Atún, Albacora
(*fresco, blanco de lata*)
(*WA, OR, CA al curricán/polo*)
(*importado de palangre*)
Aleta amarilla
(*importado de palangre*)



¿Qué es una porción o comida?
Una porción de mariscos o “comida” es como el tamaño y grosor de su mano, o 1 onza por cada 20 libras de su peso corporal.

Un adulto de 160 lb. = 8 oz. / Un niño de 80 lb. = 4 oz.

Caballa (*King Mackerel*)
Marlín (*importado*)
Tiburón
Pez espada (*importado*)
Blanquillo (*Golfo de México, Atlántico del Sur*)

Atún filete
Aleta azul
Ojo grande
(*importado de palangre*)

♥ Más alto en ácidos grasos saludables tipo Omega-3
TEXTO EN COLOR NARANJA: Sobre-explotados, de cría, o pescados utilizando métodos dañinos para la vida marina

* Información sobre salmon de cría:
www.doh.wa.gov/fish/farmedsalmon

¿Los mariscos no están en la lista? Llame 1-877-485-7316